Dieta Dukan & Thalasso

dimagrire con piacere in modo duraturo

VALLE DELL'ERICA

Resort Thalasso & SPA

★★★★★

Santa Teresa Gallura - Sardegna

VALLE DELL'ERICA
Resort Thalasso & SPA
★★★★★

5 Stelle in libertà

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification
N°IT231062

Valle dell'Erica si trova nel nord Sardegna nel comune di S. Teresa Gallura, graziosa località turistica sulle bocche di Bonifacio. Il Resort é situato in uno scenario ambientale unico, circondato da calette esclusive di sabbia bianca e rocce scolpite dal tempo di fronte ad isole disabitate. É uno dei pochi resort nel Mediterraneo dove é ancora possibile vivere l'emozione di una vacanza esclusiva ma naturale, proprio come una volta.

Le Thermae

L'incantevole centro Thalasso e SPA del Resort si sviluppa intorno ad imponenti rocce di granito grigio e dispone di 4 piscine esterne multifunzione di acqua marina a temperatura differenziata per il percorso thalasso. Al suo interno 13 luminose cabine per trattamenti, bagno turco, sauna, palestra cardio-fitness, area relax e reception. L' acqua di mare prelevata per i trattamenti e per le piscine é di qualità eccellente grazie alla purezza dell'ambiente marino. Il Centro, progettato e realizzato in collaborazione DELPHINA - THALGO, rispetta severi protocolli internazionali sulla corretta applicazione della talassoterapia.

il metodo Dukan

Dimagrire subito con piacere e in modo duraturo

Il metodo DUKAN é il frutto di 30 anni di studi e ricerche del dr Pierre DUKAN e della sua équipe. Il metodo permette non solo di dimagrire raggiungendo il "giusto peso", ma sopratutto di non riprendere successivamente i kg superflui persi. Il suo successo é dovuto ad un incredibile passa parola di chi lo ha sperimentato, alimentato dalla Rete in oltre 500 siti, blog e forum dove le persone raccontano la loro esperienza positiva. I libri del dr Pierre DUKAN sono stati tradotti in quattordici lingue e acquistati da milioni di lettori.

Il "giusto peso"

Ogni persona ha delle caratteristiche diverse ed é fondamentale determinare con correttezza e precisione il peso da perdere tenendo conto di ben 11 parametri predisposti dalla ricerca e dall'esperienza dell'équipe DUKAN.
Dimagrire é relativamente semplice seguendo correttamente e con adeguata assistenza il metodo DUKAN che é straordinariamente efficace nel primo periodo. Una entusiasmante sensazione di sgonfiamento nei primi giorni aumenta le motivazioni e l'autostima e facilita il percorso che porterà al "giusto peso" in un tempo variabile a seconda dei kg da perdere e dell'attività fisica di accompagnamento svolta.

Il metodo DUKAN é sconsigliato nei casi di grave depressione, gravidanza, diabete, insufficienza cardiaca, insufficienza renale.

il metodo Dukan con la

Il piacere della Dieta Dukan

La dieta da seguire non é complicata ma semplice e ricca con 100 alimenti consentiti, di cui 72 ricchi di proteine e 28 verdure, che possono essere consumati a volontà ed abbinati liberamente in base ai propri gusti. I nostri chef in collaborazione con l'equipe DUKAN faranno in modo di trasformare la dieta in un'occasione di piacere con piatti appetitosi e vari. Durante il soggiorno possibilità inoltre di seguire un mini corso di cucina con consigli su preparazione di semplici ricette.

Il mantenimento

Il rischio di recuperare i kg persi é sempre alto ed é molto piú difficile mantenere nel tempo il "giusto peso" che perdere i chili in eccesso. Questo rischio non é derivato solo dalla nostra "scarsa costanza" nel seguire le diete ma da motivi scientifici. L'organismo umano é infatti geneticamente portato per la sua sopravvivenza a cercare di recuperare rapidamente le riserve di grassi utilizzate. Lo stimolo della fame scatta quindi non per mancanza di volontà ma perché il nostro corpo, non sapendo che la perdita di grassi non é dovuta ad una emergenza ma é voluta, fa scattare automaticamente le sue difese e cerca con forza di costringerci a ripristinare le riserve perse. Lo stimolo della fame diventa quindi un bisogno primario da soddisfare assolutamente e rapidamente mentre il senso di sazietà viene automaticamente ritardato dal nostro organismo. La mancata soddisfazione di questa esigenza scatena una lotta interiore che compromette l'equilibrio delle persone e le porta a rinunciare allo scopo prefissato di mantenere il peso conquistato. Per questo sono necessari dei metodi adatti a superare queste difficoltà oltre ad un assistenza qualificata per aiutare anche psicologicamente le persone impegnate in una dieta. L'obiettivo del metodo DUKAN, che sta all'origine dell'enorme successo riscontrato, non è infatti solo quello di insegnare alle persone come raggiungere il "giusto peso", ma anche quello di fornire assistenza per mantenerlo in futuro senza traumi e senza eccessive rinunce.

talassoterapia

I benefici della thalasso

Sfruttando sapientemente i principi attivi contenuti nell'ambiente marino, la talassoterapia produce molteplici benefici al corpo umano.

I trattamenti in cabina con acqua marina riscaldata alla stessa temperatura corporea favoriscono l'osmosi con assorbimento di minerali (magnesio, potassio, iodio...) che rinforzano il sistema immunitario. La talassoterapia facilita inoltre la circolazione venosa e linfatica, la capacità muscolare ed articolare, l'eliminazione delle tossine e aiuta il corpo a combattere gli effetti nocivi dello stress risvegliando energie e buon'umore.
I nostri programmi thalasso di dimagrimento sono anche un aiuto contro la cellulite; sono infatti utili per rassodare il corpo favorendo l'eliminazione dei grassi e dei liquidi intrappolati nelle fossette del tessuto connettivo.
Il profumo delle piante aromatiche che crescono spontanee a Valle dell'Erica assieme alle brezze miste a salmastro e alle straordinarie bellezze naturali della località creano le condizioni ideali per rilassarsi e predisporre il corpo ad ottenere il massimo del beneficio dai trattamenti thalasso e dai nostri programmi di dimagrimento Silhouette che associano il famoso metodo DUKAN ai benefici della talassoterapia in una località di eccellenza. In un contesto molto piacevole e gratificante vi metteremo a disposizione la nostra qualificata professionalità ed assistenza per aiutarvi a superare serenamente le difficoltà che vi impediscono di raggiungere il vostro obbiettivo.

programma silhouette

7 giorni per imparare a raggiungere il “giusto peso” e a mantenerlo con Dieta Dukan & Thalasso

Programma settimanale che associa il successo e l’efficacia del Metodo del Dr. Dukan alle tecniche della talassoterapia per un miglioramento rapido e duraturo. Si abbina ad una settimana di soggiorno, dove colazione, brunch mediterraneo e cena sono serviti con pietanze preparate secondo il Metodo Dukan.

Silhouette in Sardegna

18 trattamenti in 6 giorni (12 trattamenti in cabina e 6 attività collettive)
1 gommage del corpo - 2 bagni idromassaggio ai sali marini rimineralizzanti o agli oli essenziali o alle alghe micronizzate - 2 docce a getto - 2 avvolgimenti alle alghe marine micronizzate detossinanti - 2 trattamenti specifici corpo dimagranti e rassodanti Thalgo (75 mn) - 2 massaggi drenanti anticellulite (50 mn) - 1 trattamento di pressoterapia con Frigithalgo (45 mn) - 6 sessioni collettive di aquagym e jet stream con personal trainer (di rimodellamento e rinforzo muscolare).

Silhouette Plus in Sardegna

24 trattamenti in 6 giorni (18 trattamenti in cabina e 6 attività collettive)
1 gommage del corpo - 3 bagni idromassaggio ai sali marini rimineralizzanti o agli oli essenziali o alle alghe micronizzate - 3 docce a getto - 3 avvolgimenti alle alghe marine micronizzate detossinanti - 2 trattamenti specifici corpo dimagranti e rassodanti Thalgo (75 mn) - 3 massaggi drenanti anticellulite (50 mn) - 2 massaggi drenanti con Thalgoteck (30 mn) - 1 trattamento di pressoterapia con Frigithalgo (45 mn) - 6 sessioni collettive di aquagym e jet stream con personal trainer (di rimodellamento e rinforzo muscolare).

In entrambi i programmi sono inclusi:
corso di cucina diretto dal premiato chef Nando Rossi in collaborazione con gli esperti Dukan;
3 lezioni di avviamento al golf picht & putt;
2 passeggiate sportive in riva al mare di fronte all’Arcipelago di La Maddalena e della Corsica;
6 «Circuito Thalasso & Benessere», con il libero uso di: Piscine esterne di acqua di mare riscaldata con getti di diversa intensità - Bagno Turco - Sauna - Palestra Cardio-Fitness - Area Relax

respirare il mare

Ineguagliabile cornice alle costruzioni basse, un susseguirsi di calette affascinanti che emanano inebrianti profumi di elicriso e di saline.

Ericaland

Area bimbi pensata per assicurare passatempi gioiosi ed originali ai figli e pieno relax ai genitori con biberoneria, nursery, parco giochi, golf putt & putt, spazi creativi, cinema, ristorante e piscina dedicata con giochi di acqua. Servizio continuato di assistenza bimbi dalle 9 alle 23 tutti i giorni.

Questo catalogo è stato realizzato utilizzando energia pulita ottenuta da sole fonti rinnovabili da Chinchio Industria Grafica S.p.a.

hotels & resorts

DELPHINA

un Amico in Sardegna

www.delphina.it

Tariffe ed informazioni sul Resort nel catalogo generale Delphina 2012 disponibile in Agenzia di Viaggio. I soggiorni sono prenotabili dalle Agenzie anche on-line dal sito delphina.it. Tutti i diritti riservati. Nessuna parte può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma senza autorizzazione scritta di Delphina S.r.l..